

AGENDA

fran67

LUNES (DÍA LIBRE)

9:00	SE DESPIERTA
9:15	DESAYUNA
10:00 A 11:00	VA AL GIMNASIO
12:00 A 13:00	HACE LA COMPRA
14:00	ALMUERZA
14:30	ACONDICIONA LA CASA
15:30 A 18:00	TIEMPO DE DESCANSO
19:00	QUEDA CON AMIGOS A TOMAR ALGO
22:00	VER LA TELE (TVE, 59 SEGUNDOS, DEPORTES..) HASTA DORMIR.

MARTES(DÍA LIBRE)

9:00	SE DESPIERTE
9:15	DESAYUNA
10:00	VA A CORRER O A NADAR A LA PISCINA
14:00	ALMUERZA
15:30	SIESTA
17:00	ESCUCHA LA RADIO, LEE UN LIBRO...
19:00	SALE A PASEAR
21:30	CENA Y A DORMIR.

MIERCOLES

8:00	DESAYUNA
11:00 A 12:00	JUEGA AL PADEL
13:00	ALMUERZA
14:00 A 21:00	TRABAJAR
21:30	CENA Y A DORMIR

JUEVES

6:00	SE DESPIERTA
7:00 A 14:00	TRABAJA
14:15	ALMUERZA
14:30 A 20:00	SIESTA
21:00	COMIENZA A TRABAJAR

VIERNES

00:00	SIGUE TRABAJANDO
7:00	TERMINA DE TRABAJAR
7:15	SE ACUESTA A DORMIR
13:00	SE DESPIERTA
14:00 A 15:00	HACE LA COMPRA
15:30	ALMUERZA
16:00	SIESTA
18:30 A 20:00	VA AL GIMNASIO
20:30	CENA
A PARTIR DE LAS 21:00 HASTA DORMIR	JUEGA AL LOS VIDEO JUEGOS, NAVEGA EN LA RED, VER PELICULAS...

FINES DE SEMANA(LIBRES)

POR LAS MAÑANAS VA A LA MONTAÑA O A LA PLAYA

POR LAS TARDES SUELE IR AL CINE

SALE A TOMAR ALGO CON AMIGOS Y PAREJA

VA A VER A SU FAMILIA

HACE ALGO DE DEPORTE

SALE A PASEAR

La persona a la que fue realizada esta agenda es un varón, de 28 años, de Las Palmas de Gran Canaria, es policía nacional. Su horario de trabajo es un poco peculiar, es denominado coloquialmente como el horario "africano", porque trabajan de sol a sol. Su turno de trabajo consiste en trabajar dos días y hacer 24 horas, es decir el primer día trabaja solo 7 horas y el siguiente compartido con la madrugada de un tercer día , el resto de horas, luego libra los tres días continuos, y así sucesivamente. Como salta a la vista dispone de mucho tiempo de ocio.

Su tiempo de ocio lo emplea en hacer deporte, jugar a los video juegos, leer... hay que destacar que ve poco la televisión, porque en comparación con cualquier chico de su edad lo normal sería pasar muchas horas al día delante de ella. Sale a pasear bastante y mantener la casa al día, ya que vive solo. También va a visitar a su familia y amigos, e ir dos o tres veces al mes al cine.

Los fines de semana que no le toca trabajar suele dedicárselo a su pareja y realiza la mayoría de las actividades que se apuntaron en la agenda con ella.

El fin de semana que le toca trabajar no dispone de tiempo de ocio alguno.